



# 10月予定および献立表

2024年9月20日  
堀江敬愛保育園

●は乳、★は卵を使用している献立です。

| 日曜日  | 行事                    | 献立                                   | 材料   | おやつ   |
|------|-----------------------|--------------------------------------|--|---|
| 1 火  | E~たいむ                 | 麻婆丼<br>★中華風酢の物<br>サムゲタン風スープ/フルーツ     | 豚挽肉、豆腐、玉ねぎ、ニラ、 <del>唐揚げ</del> しょうが、醤油、ソース、みそ、酒、三温糖、鶏がら、 <del>ごま油</del> 、片栗粉<br>もやし、人参、胡瓜、 <b>錦糸卵</b> 、酢、醤油、三温糖、 <b>ごま油</b><br>鶏肉、大根、椎茸、白ねぎ、もち米、生姜、鶏がら、塩/オレンジ | ★●黒ゴママフィン<br>HM、牛乳、バター、砂糖、卵、ごま<br>●牛乳                                   |
| 2 水  |                       | わかめご飯/肉じゃが<br>酢の物<br>かき玉汁            | わかめ/豚肉、じゃがいも、人参、玉葱、しらたき、さやいんげん、酒、三温糖、醤油<br>カニカマ、胡瓜、大根、人参、酢、三温糖、醤油<br><b>卵</b> 、豆腐、三つ葉、酒、醤油、塩   | ●ジャムサンド<br>食パン、マーガリン、いちごジャム<br>●牛乳                                      |
| 3 木  |                       | 鯛のおろし煮<br>おかか和え<br>けんちん汁             | 鯛、片栗粉、大根、みりん、醤油、三温糖、酒<br>ほうれん草、白菜、人参、糸かつお、三温糖、醤油<br>鶏肉、 <b>油揚げ</b> 、ごぼう、しいたけ、大根、青葱、酒、醤油、塩  | 中華おこわ<br>もち米、豚肉、しいたけ、人参、鶏がら、醤油、酒、生姜、 <del>ごま油</del><br>●牛乳              |
| 4 金  |                       | 牛肉のしぐれ煮<br>ポン酢和え<br>みそ汁              | 牛肉、ごぼう、人参、玉ねぎ、しらたき、いんげん、酒、三温糖、醤油、生姜<br>キャベツ、竹輪、人参、胡瓜、ポン酢、三温糖、 <b>ごま油</b><br>南瓜、えのき、ほうれん草、青葱、みそ   | ●アップルポテトパイ<br>さつまいも、りんごジャム、 <del>バター</del> 、砂糖、 <del>春巻きの皮</del><br>●牛乳 |
| 5 土  |                       | チキンライス<br>コーンサラダ<br>コンソメスープ          | 鶏肉、玉葱、人参、さやいんげん、コンソメ、ケチャップ、塩<br>キャベツ、コーン、人参、胡瓜、酢、三温糖、醤油<br>玉葱、しめじ、コンソメ   | ちんすこう<br><b>薄力粉</b> 、砂糖、油<br>●牛乳  |
| 6 日  |                       |                                      |  |   |
| 7 月  | 体育遊び<br>シーツ交換<br>(いぬ) | 鶏肉のレモンソース/添野菜<br>ごま和え<br>みそ汁         | 鶏肉、 <b>薄力粉</b> 、片栗粉、醤油、三温糖、酢、レモン / ブロッコリー、青じそドレ<br>キャベツ、人参、胡瓜、平天、 <b>ごま</b> 、みりん、三温糖、醤油<br>なす、 <b>油揚げ</b> 、青ねぎ、みそ  | ●フルーツヨーグルト<br>ヨーグルト、黄桃缶、バナナ、砂糖<br>●ココナッツサブレ                             |
| 8 火  | 身体測定<br>シーツ交換<br>(くま) | 鱈の香味焼き / 添野菜<br>かみかみサラダ<br>★ふわとろ卵スープ | 鱈、大葉、レモン、醤油、 <b>ごま</b> 、酒、みりん、三温糖 / ゆかり、キャベツ<br>カニカマ、ごぼう、胡瓜、人参、コーン、マヨドレ、醤油、 <b>ごま</b><br>トマト、 <b>卵</b> 、青葱、鶏がら、醤油、酒、塩  | さつまいもスティック<br>さつまいも、砂糖<br>●牛乳   |
| 9 水  | 身体測定<br>シーツ交換<br>(りす) | 焼き肉<br>ナムル<br>ワンタンスープ                | 牛肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、生姜、みそ、醤油、みりん、三温糖、ソース<br>ささみ、もやし、ほうれん草、人参、醤油、三温糖、 <b>ごま</b> 、 <b>ごま油</b><br>豚挽肉、白菜、玉ねぎ、人参、干椎茸、ニラ、餃子の皮、鶏がら、醤油、ごま油                          | 鯖缶の炊き込みご飯<br>餅、しめじ、人参、 <del>油揚げ</del> 、醤油、酒、みりん、塩昆布<br>●牛乳              |
| 10 木 | シーツ交換<br>(うさぎ)        | ★●豆腐の松風焼き/添野菜<br>カニカマサラダ<br>みそ汁      | 鶏挽肉、玉ねぎ、豆腐、青ねぎ、 <del>卵</del> 、牛乳、パン粉、ごま、みそ、三温糖/ほうれん草、醤油、三温糖<br>キャベツ、胡瓜、人参、カニカマ、コーン、ごま油、酢、醤油、三温糖<br>さつまいも、 <b>油揚げ</b> 、青ねぎ、みそ                                 | ●シナモントースト<br>食パン、マーガリン、シナモン、砂糖<br>●牛乳                                   |
| 11 金 | シーツ交換<br>(ひよこ)        | 豚肉のオイスターソテー<br>じゃこのサラダ<br>中華スープ      | 豚肉、玉葱、人参、ピーマン、生姜、ソース、醤油<br>ちりめん、キャベツ、胡瓜、人参、コーン、酢、醤油、三温糖<br>玉葱、コーンクリーム缶、青葱、鶏がら、酒、醤油、塩   | ●もちもちドーナツ<br>HM、白玉粉、牛乳、砂糖<br>●牛乳  |
| 12 土 | 造形展                   |                                      |  |   |
| 13 日 |                       |                                      |  |   |
| 14 月 | 敬老の日                  |                                      |  |   |
| 15 火 | E~たいむ                 | ★ツナ寿司<br>平天と野菜の煮物<br>すまし汁 / ●チーズ     | ツナ、胡瓜、大葉、 <b>ごま</b> 、のり、 <b>錦糸卵</b> 、酢、三温糖、塩<br>平天、じゃが芋、人参、しらたき、いんげん、みりん、三温糖、醤油<br>麩、えのき、ほうれん草、醤油、塩、酒 / <b>チーズ</b>   | ●シリアルクッキー<br>HM、 <del>バター</del> 、砂糖、牛乳、コーンフレーク、チョコチップ<br>●牛乳            |
| 16 水 | 体育遊び                  | ハヤシライス<br>ひじきサラダ<br>フルーツ             | 牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、トマト缶、ルウ<br>キャベツ、ひじき、胡瓜、人参、コーン、三温糖、酢、醤油<br>黄桃缶  | ●ヨーグルト蒸しパン<br>HM、ヨーグルト、砂糖、レーズン<br>●牛乳                                   |

## 朝おやつ

月…エースコイン 木…アスパラガスビスケット  
火…ハーベスト 金…どうぶつビスケット  
水…アンパンマンせんべい 土…ビスコ

| 日曜日  | 行事                     | 献立                                    | 材料   | おやつ  |
|------|------------------------|---------------------------------------|--|--|
| 17 木 |                        | とんかつ/添野菜<br>ハムサラダ<br>きのこスープ           | 豚ヒレ肉、 <b>パン粉</b> 、小麦粉、ソース、ケチャップ、三温糖、/ブロッコリー、青じそドレ<br>ハム、キャベツ、胡瓜、コーン、酢、三温糖、醤油<br>しめじ、えのき、玉葱、コンソメ、塩                  | ●キャラメルラスク<br>食パン、グラニュー糖、生クリーム<br>●牛乳                 |
| 18 金 | 避難訓練                   | 栗ご飯/鮭のきのこあんかけ<br>切干大根サラダ<br>みそ汁       | 栗、塩/鮭、玉葱、しめじ、えのき、エリンギ、青葱、酒、三温糖、醤油、鶏がら、片栗粉<br>切干大根、胡瓜、ハム、コーン、マヨドレ、醤油<br>もやし、わかめ、ほうれん草、みそ                            | ●プリン<br>ぱりんこ<br>●牛乳                                  |
| 19 土 | 土曜保育                   | ●カレーピラフ<br>ブロッコリーのごま和え<br>イタリアンスープ    | 鶏肉、玉ねぎ、人参、いんげん、カレー粉、 <del>バター</del> 、コンソメ、塩<br>ブロッコリー、人参、キャベツ、ごま、みりん、三温糖、醤油<br>ウインナー、玉ねぎ、人参、キャベツ、しめじ、にんにく、コンソメ     | 五平餅<br>みそ、みりん、砂糖、ごま<br>●牛乳                           |
| 20 日 |                        |                                       |  |  |
| 21 月 | 体育遊び<br>シーツ交換<br>(いぬ)  | 鶏の唐揚げ / 添野菜<br>大豆サラダ<br>みそ汁           | 鶏肉、生姜、醤油、みりん、酒、片栗粉 / ほうれん草、三温糖、醤油<br>キャベツ、人参、胡瓜、大豆、ちりめんじゃこ、醤油、酢、三温糖<br>玉ねぎ、しめじ、青ねぎ、みそ                              | かやくご飯<br>鶏肉、しめじ、しいたけ、人参、ごぼう、みりん、醤油、酒<br>●牛乳          |
| 22 火 | E~たいむ<br>シーツ交換<br>(くま) | 豚肉のプルコギ炒め<br>★ばんさんすう<br>中華スープ         | 豚肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、春雨、生姜、鶏がら、みりん、醤油、三温糖、ごま油<br>もやし、カニカマ、人参、胡瓜、 <b>錦糸卵</b> 、酢、三温糖、醤油、 <b>ごま油</b><br>わかめ、大根、ニラ、鶏がら、酒、醤油 | ●クリームパン<br>ロールパン、豆乳ホイップ、砂糖<br>●牛乳                    |
| 23 水 | 誕生会<br>シーツ交換<br>(りす)   | キーマカレー<br>キャベツとみかんのサラダ<br>ゼリー         | 合挽肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、コーン、ルウ<br>キャベツ、人参、胡瓜、みかん缶、レーズン、酢、三温糖、醤油<br>ミニゼリー   | ★●パースデーケーキ<br>スポンジ、豆乳ホイップ、キウイ、みかん缶、砂糖<br>●牛乳         |
| 24 木 | シーツ交換<br>(うさぎ)         | さつまいもご飯/鯖の西京焼き<br>白菜とひじきのそぼろ煮<br>すまし汁 | さつまいも、酒、塩/鯖、みそ、みりん、酒<br>豚ミンチ、白菜、人参、酒、三温糖、醤油、片栗粉<br>豆腐、かまぼこ、えのき、三つ葉、酒、醤油  | おはぎ<br>もち米、きな粉、こしあん、砂糖<br>●牛乳                        |
| 25 金 | お習字<br>シーツ交換<br>(ひよこ)  | ●肉団子の甘酢あん/添野菜<br>ポテトサラダ<br>★サンラータン    | 肉団子、ケチャップ、三温糖、酢、酒、醤油、片栗粉 / ブロッコリー、青じそドレ<br>ツナ、人参、じゃが芋、胡瓜、マヨドレ<br>卵、豚肉、白菜、人参、筍、椎茸、春雨、鶏がら、醤油、塩、酢、片栗粉                 | ★お好み焼き<br>お好み焼き粉、豚肉、キャベツ、青のり、醤油、ソース<br>●牛乳           |
| 26 土 | 土曜保育<br>(幼児お弁当日)       | チキンピラフ<br>ブロッコリーサラダ<br>オニオンスープ        | 鶏肉、玉葱、人参、さやいんげん、コンソメ、塩<br>ブロッコリー、人参、キャベツ、コーン、酢、三温糖、醤油<br>玉葱、えのき、コンソメ、塩   | ●あんドーナツ<br>HM、牛乳、こしあん、砂糖<br>●牛乳                      |
| 27 日 |                        |                                       |  |  |
| 28 月 | 体育遊び                   | 菜飯 / 鯖のさっぱり煮<br>白和え<br>豚汁             | 菜飯の素 / 鯖、生姜、三温糖、酒、醤油、酢<br>豆腐、ほうれん草、白菜、人参、椎茸、こんにやく、ごま、みそ、醤油、三温糖<br>豚肉、人参、玉ねぎ、ごぼう、大根、さつまいも、青ねぎ、みそ                    | おひさまゼリー<br>人参、リンゴジュース、アガー、砂糖、レモン<br>★●パウムクーヘン<br>●牛乳 |
| 29 火 | E~たいむ                  | ●パン / ゼリー<br>●パンクキンチュー<br>ツナサラダ       | パン / ゼリー<br>鶏肉、玉ねぎ、人参、南瓜、しめじ、牛乳、ルウ<br>ツナ、キャベツ、胡瓜、人参、コーン、酢、三温糖、醤油   | 夕焼けおにぎり<br>人参、ちりめん、酒、醤油、みりん<br>●牛乳                   |
| 30 水 |                        | ★三色丼/フルーツ<br>磯和え<br>すまし汁              | 鶏ミンチ、生姜、酒、みりん、三温糖、ほうれん草、 <b>錦糸卵</b> 、醤油/パイン缶<br>白菜、ほうれん草、人参、のり、醤油、みりん、三温糖<br>かまぼこ、えのき、青葱、酒、醤油                      | ●お麩ラスク<br>お麩、バター、砂糖<br>●牛乳                           |
| 31 木 |                        | バーベキューチキン/添野菜<br>南瓜サラダ<br>みそ汁         | 鶏肉、ウスターソース、ケチャップ、にんにく、生姜、みりん、醤油 / ゆかり、キャベツ<br>南瓜、じゃが芋、人参、胡瓜、レーズン、ツナ、マヨドレ<br>油揚げ、わかめ、小松菜、みそ                         | ★●ハロウィンパン<br>ウインナー、パイ生地、レーズン<br>●牛乳                  |

◆献立内容は仕入れ等の状況により、変更する場合があります

◆アレルギー対応をされているお子さんで、変更があった場合は、必ず園へ連絡を入れてください

◆乳児クラスは、朝おやつにせんべいやビスケット等を提供しています。

今月の一人当たりの栄養量(3歳児)

|     | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(μg) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) | 食塩<br>(g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|---------------|-----------|---------------|----------------|----------------|---------------|-------------|-----------|
| 平均  | 571             | 19.5         | 17.0      | 226           | 2.0       | 210           | 0.37           | 0.40           | 20            | 4.1         | 1.8       |
| 基準値 | 511             | 23.0         | 15.0      | 231           | 2.2       | 184           | 0.28           | 0.32           | 20            | 0.0         | 1.4       |